

Annika Sarjus

# RYHMÄYTYMISEN MERKITYS

## Kilpacheerleadingharrastajien ja -valmentajien kokemuksia ryhmäytymisestä

Opinnäytetyö  
Sosiaalia

Toukokuu 2015

<b>Tekijä/Tekijät</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Annika Sarjus	Sosiaaliala	Toukokuu 2015
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		29 sivua 1 liitesivu
Ryhmäytymisen merkitys Kilpacheerleadingharrastajien ja -valmentajien kokemuksia ryhmäytymisestä		
<b>Toimeksiantaja</b>		
Black Diamond cheerleaders ry		
<b>Ohjaaja</b>		
Lehtori Merja Hautalainen		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kilpacheerleadingharrastajien ja -valmentajien kokemuksia sekä ajatuksia ryhmäytymisestä. Tarkoituksena oli selvittää, mikä merkitys ryhmäytymisellä on kilpacheerleadingjoukkueen toiminnassa.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään nuoruutta, ryhmää sekä kilpacheerleadingia. Nuoruus käsitellään sosiaalisuuden kautta sekä ryhmän vaikutuksesta nuoreen. Teoriaosuudessa esitellään ryhmäytymistä, ryhmäyttämistä sekä ryhmän muodostumisen eri vaiheita.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jonka tavoitteena oli tuoda haastateltavien ääni ja kokemukset näkyviin. Haastattelut tehtiin ryhmähaastatteluina, johon osallistui yhteensä 18 harrastajaa ja kuusi valmentajaa. Harrastajat jaettiin kolmeen pienempään ryhmään haastatteluihin. Tutkimuksen analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua, joka on muotoiltu tutkimuskysymysten mukaan.</p> <p>Tutkimuksen tuloksiin on tarkoituksen mukaisesti tuotu paljon haastateltavien omia sanoja esiin, jotta lukijalle syntyisi todellinen käsitys haastateltavien ajatuksista ja kokemuksista. Tuloksista käy ilmi, että ryhmäytyminen koettiin tärkeänä tekijänä niin harrastajien kuin valmentajienkin näkökulmasta. Harrastajat kokivat oman joukkueen ryhmäytyneeksi ja joukkuehengen hyväksi. Kielteisiä kokemuksia ei tullut esille. Ryhmäytyminen on oleellinen osa joukkueen toimivuuden ja tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Ryhmäytymisen ansiosta myös ryhmän sisäinen turvallisuus kasvaa, jolloin ryhmäläisten on mukava olla harjoituksissa ja jokainen saa olla oma itsensä ilman, että tarvitsee pelätä tulevansa kiusatuksi. Myös hyvien tulosten kannalta hyvä vuorovaikutus ja luottamus ovat oleellisessa osassa.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
kilpacheerleading, luottamus, ryhmä, ryhmäytyminen, teemahaastattelu		

<b>Author (authors)</b>	<b>Degree</b>	<b>Time</b>
Annika Sarjus	University of Applied Sciences Social Services	May 2015
<b>Thesis Title</b> Significance of Grouping Grouping-Related Experiences of Cheerleading Competitors and Coaches		29 pages 1 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>  Black Diamond Cheerleaders ry		
<b>Supervisor</b>  Merja Hautalainen, Senior Lecturer		
<b>Abstract</b>  <p>This thesis examined the experiences of cheerleaders at the competitive level and their coaches, as well as their views on grouping. Competitive cheerleading is a versatile and demanding team sport that consists of several different areas. The aim was to find out the significance of grouping in competitive cheerleading activity.</p> <p>The theoretical framework in this thesis handles youth, group, and competitive cheerleading. The idea of youth is viewed through the social aspect and the effect that the group has on a young person. The theoretical part introduces grouping, imposed grouping, and the various stages of group formation.</p> <p>The study was carried out as a qualitative research. The used data collection method was the thematic interview that attempted to bring forth the interviewees' voices and experiences. The interviews were conducted in groups, with a total of 18 participants and six coaches. Those who practice the sport were divided into three smaller groups for the interviews. The analytical method in the study was theming that was formulated in line with the research questions.</p> <p>The results of the study purposefully reflect, to a large degree, the interviewees' own words with the aim of creating a truthful and realistic view into the respondents' thoughts and experiences for the reader. The results indicate that grouping was regarded as an important factor for both those who practiced the sport and for the coaches. People who took part in cheerleading thought that grouping had succeeded well in their team and that the team spirit was good. There were no evident negative experiences. Grouping is integral to the functioning of the team and for achieving the set goals. Thanks to grouping, the internal sense of security also increases within the group. This leads to the participants' feeling of comfort when practicing and allows everyone to be him/herself without having to fear ridicule or bullying from others. Additionally, good interaction and a high level of trust are crucial to achieving positive results.</p>		
<b>Keywords</b>  cheerleading, trust, group, grouping, thematic interview		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	6
2.1	Tutkimuskysymys .....	6
2.2	Toteutusaikataulu .....	7
3	RYHMÄ.....	7
3.1	Ryhmäkoheesio.....	9
3.2	Ryhmäytyminen ja ryhmäyttäminen.....	9
3.3	Ryhmän sisäinen luottamus.....	10
3.4	Kiusaaminen ryhmässä .....	11
3.5	Ohjaajan rooli.....	11
4	NUORUUS .....	12
4.1	Sosiaaliset suhteet nuoruudessa .....	12
4.2	Ryhmän vaikutus nuoreen .....	13
5	KILPACHEERLEADING .....	14
6	AIEMPIA TUTKIMUKSIA.....	16
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	16
7.1	Tutkimusmenetelmä .....	17
7.2	Teemahaastattelu .....	17
7.3	Analyysimenetelmä.....	19
8	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
8.1	Harrastajien ja valmentajien ajatuksia ryhmäytymisestä.....	20
8.2	Ryhmäytymisen merkitys ryhmätyöskentelyssä .....	22
8.3	Ryhmäläisten välinen luottamus joukkuelajissa .....	23
9	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	24
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	25
	LÄHTEET.....	28

## LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelu

## 1 JOHDANTO

Omien kokemuksien kautta kilpacheerleadingvalmentajana olen huomannut, kuinka oleellisessa osassa joukkueen ryhmäytyminen on sen toimivuuden kannalta. Ryhmäytymistä ja joukkuehengen kasvatusta tehdään monin tavoin harrastustoiminnassa. Hyvä joukkuehenki yksinkertaisuudessaan tarkoittaa, että menestyäksemme esimerkiksi työssä tai joukkueen kanssa tarvitsemme toisiamme. Jokaisella on ryhmässä oma rooli ja jokainen on tärkeä, oli rooli mikä tahansa. (Tamminen 2003, 29 - 31.)

Teen opinnäytetyöni nuorten ryhmäytymisestä kilpacheerleadingjoukkueena. Työni tilaajatahona on Black Diamond Cheerleaders ry, kilpacheerleadingseura Seniorijoukkueessa, johon tutkimukseni kohdistuu, on tällä hetkellä 18 tyttöä, jotka ovat iältään 15 - 21-vuotiaita. Ennen joulua 2014 ryhmään tuli uusia jäseniä nuorempien kilparyhmästä, joten ryhmän jäsenistä melkein puolet ovat uusia harrastajia. Osa harrastajista tuntee entuudestaan toisensa, koska ovat harrastaneet aiemmin samassa joukkueessa. Joukkueella on harjoituksia kolme kertaa viikossa, minkä lisäksi on erilaisia leirejä sekä esiintymisiä. Olen valmentanut viisi vuotta kyseistä joukkuetta, ja muutama valmennettavani on ollut mukana alusta lähtien.

Joukkueen kevätkauden päätavoitteena on lähteä kesäkuussa 2015 Summer Cheer Cupiin edistyneiden tason kilpailuihin. Joukkue käy yhdessä kevään aikana erilaisilla viikonloppuleireillä, esiintymisissä sekä järjestää omaa toimintaa joukkueiltojen ja erilaisten toimintojen merkeissä. Ryhmäläiset ovat tehneet myös yhdessä vuoden alussa joukkueen säännöt, joita jokainen on sitoutunut noudattamaan.

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen työ, jonka tarkoituksena on selvittää nuorten sekä valmentajien ajatuksia ryhmäytymisestä teemahaastattelun kautta. Teemahaastattelut toteutetaan ryhmähaastatteluina, jotka litteroidaan ja analysoidaan teemoittain. Teemahaastatteluihin harrastajat jaetaan kolmeen pienempään ryhmään ja valmentajat ovat omana ryhmänä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelen aiheina nuoruutta, ryhmän toimintaa yleisesti sekä ryhmäytymistä ja ryhmäyttämistä. Nuoruutta käsittelen enimmäkseen sosiaalisen kehityksen kautta. Avaan myös käsitteitä

kipacheerleading, joka voi olla monelle vieras aihe, sekä ohjaajan roolia ryhmässä ja ryhmäytymisessä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

Opinnäytetyötä aloittaessani tiesin, että haluan kohdistaa työni nuorten pariin, mutta varsinaisen aiheen muodostumiseen meni aikaa. Aihe muotoutui pikkuhiljaa ja halusin työni olevan yhteydessä valmennustyöhöni, jota teen useita kertoja viikossa. Muiden valmentajien kanssa keskustellessa esiin nousi joukkueiden ryhmäytyminen ja miten saada joukkueesta tiivis ja toimiva. Ryhmäytyminen onkin ollut usein vaikeaa yli 15 —vuotiaiden ryhmässä, jossa ikäjakauma ja elämäntilanteet saattavat olla hyvinkin erilaisia joukkueen sisällä.

Joukkueen kanssa tehdään paljon ryhmäyttämistä ja ryhmäytymistä. Joka harjoituksissa tehdään erilaista ryhmäytymistoimintaa esimerkiksi alkulämmittelyn, luottamusharjoitteiden sekä erilaisten keskusteluiden osalta. Joukkueen kanssa pidämme myös erilaisia joukkueiltoja, jossa kokoonnumme viettämään aikaa yhdessä harjoitusten ulkopuolella. Ryhmäytyminen on omasta mielestäni tärkeää, mutta työssäni halusin tuoda nuorten mielipiteet ja näkökulmat esiin, minkä takia teemahaastattelu sopi mielestäni opinnäytetyöhöni hyvin.

### 2.1 Tutkimuskysymys

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia joukkueen ryhmäytymistä ja erityisesti harrastajien omia kokemuksia ryhmäytymisestä. Kiinnostuksen kohteekseni muodostui myös valmentajien näkökulma ryhmäytymisestä ja sen tärkeydestä. Toinen tutkimuskysymykseni käsittelee aihetta ryhmäytymisen merkityksestä ja sen alakysymykseksi halusin lisätä ryhmäläisten välisen luottamuksen ja sen tärkeyden.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Millaisia ajatuksia harrastajilla ja valmentajilla on ryhmäytymisestä?
2. Mikä merkitys ryhmäytymisellä on ryhmän toiminnassa?

- Kuinka merkittävässä osassa ryhmäläisten välinen luottamus on joukkuelajissa?

## 2.2 Toteutusaikataulu

Aloin miettiä opinnäytetyöni aihetta keväällä 2014, ja aihe alkoi pikkuhiljaa muodostua valmentamiseeni. Valmensin jo tuolloin yli 15—vuotiaiden kilpacheerleadingjoukkuetta. Keväällä 2014 joukkuehenki oli erityisen huono, joten aihe joukkueen ryhmäytymisestä ja joukkueen omista kokemuksista ryhmäytymisessä alkoi kiinnostaa. Ryhmä uudistui kuitenkin osaksi syksyllä 2014, jolloin vanhoja harrastajia lopetti ja uusia harrastajia tuli juoniori-ikäisten joukkueesta. Tammikuussa 2015 toteutin suunnittelemani teemahaastattelun sekä harrastajille että valmentajille.

Teemahaastatteluiden jälkeen aloitin litteroinnin eli puhtaaksi kirjoitin haastattelut sanasta sanaan. Koko opinnäytetyön prosessin aikana taustalla on ollut aiheeseen liittyvää teoretietoa, joista kokosin tutkimuksen viitekehyksen. Opinnäytetyön lopussa pohdin tutkimustuloksia ja mietin mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

## 3 RYHMÄ

Ryhmän määrittely ei ole yksiselitteistä, mutta pääpiirteet ryhmän määrittämisestä kuitenkin löytyy. Ryhmä muodostuu joukosta ihmisiä, jotka tiedostavat kuuluvansa ryhmään ja ovat jollain tavalla vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ryhmä on pysyvämpi kuin joukko. Isommasta ryhmästä on kyse, kun ryhmään kuuluu yli 10 henkilöä. Isommassa ryhmässä yksilö voi helposti kokea yksinäisyyttä ja tämän takia ryhmän sisällä tapahtuu jakautumista ja pienempien ryhmien muodostumista. Ryhmä ei ole kovin pitkäaikainen, ellei ole mitään yhteistä, ja ryhmällä olisi hyvä olla tavoite, jonka eteen jokainen haluaa tehdä töitä. Tunne ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta on jokaiselle tärkeää. (Björnsne, Grahm & Rostvall 1981, 11 - 14.)

Ryhmän muodostuessa tapahtuu ryhmädynaamisia prosesseja, jotka muodostuvat ryhmän jäsenten suhteista ja vuorovaikutuksesta. Neljä ryhmädynamiikan kehitysvaihetta ovat muotoutumisvaihe, kuohuntavaihe,

sääntöjen ja ryhmäharmonian syntymisvaihe sekä kypsän toiminnan vaihe. (Hara & Vasarainen 2005, 92 - 93.)

Muotoutumisvaiheessa oma asema ryhmässä ei ole vielä selkeytynyt. Tämä korostuu vielä enemmän jos jäsenet eivät tunne toisiaan entuudestaan. Ryhmälle ei ole vielä muotoutunut yhteisiä sääntöjä ja toiminta on vielä hajanaista. Joukko etsii yhteisiä toimintatapoja ja ilmapiiri on yleensä myönteinen, koska kukaan ei halua pahoittaa toisten mieltä. Muotoutumisvaiheessa ryhmä on usein riippuvainen johtajastaan ja toiminta on vielä vakiintumatonta. (Hara & Vasarainen 2005, 92; Kielijelppi.)

Kuohuntavaiheessa yksilöt uskaltavat jo vastustaa ja arvostella asioita, mutta eivät tuo silti omaa persoonallisuuttaan täysin esiin. Muiden mielipiteitä ei kuunnella, vaan oma kanta yritetään viedä eteenpäin. Ryhmän sisäinen ongelmanratkaisukyky on heikko eli ryhmä ei kykene ratkaisemaan ristiriitatilanteita. Kuohuntavaiheessa ryhmäläiset etsivät vielä omia roolejaan ja usein ohjaajaa ja muita jäseniä testataan. Normit alkavat kuitenkin muodostua ryhmän sisälle ja yhteenkuuluvuuden tunne alkaa vähitellen kasvamaan. (Hara & Vasarainen 2005, 92; Kielijelppi.)

Sääntöjen ja ryhmäharmonian syntymisvaiheessa ryhmän sisälle saattaa alkaa muodostua pienempiä ryhmiä, joista yksilöt hakevat tukea. Ryhmäläisten erilaisuus hyväksytään ja erimielisyyksiä yritetään välttää. Ryhmän yhteenkuuluvuus paranee ja aletaan pyrkiä parempaan ryhmätyöskentelyyn, jolloin myös yhteiset pelisäännöt alkavat muodostua. (Hara & Vasarainen 2005, 92 - 93.)

Kypsän toiminnan vaiheessa me-henki on kasvanut, uskalletaan kertoa omat mielipiteet ja kommunikointi on avointa. Avoin ilmapiiri auttaa myös konfliktien ratkaisuun. Ryhmän etu osataan laittaa oman edun edelle ja ryhmässä otetaan yhdessä vastuu päätöksistä. Kova yrittämisen halu sekä tehokas työskentely ovat ominaista tälle vaiheelle. (Hara & Vasarainen 2005, 93; Kielijelppi.)



### 3.1 Ryhmäkoheesio

Ryhmän kiinteys eli koheesio tarkoittaa ryhmän tavoitetta toimia yhtenäisesti ja pysyä koossa. ”Ryhmän kiinteys edistää ryhmän suoritusta, mikä johtaa parempaan menestykseen, mikä taas johtaa tyytyväisyyteen ja tyytyväisyys parempaan kiinteyteen.” (Hara & Vasarainen 2005, 93.) Ryhmäkoheesio mittarina voidaan käyttää esimerkiksi ryhmän sisäisiä ystävyyssuhteita tai kun ryhmän jäsenet pitävät ryhmän jäsenyyttä arvokkaana ja tärkeänä. Myös se, jos ryhmän jäsenet ovat joutuneet ponnistelemaan päästäkseen ryhmään, lisää ryhmän kiinteyttä. Jokainen yksilö vaikuttaa merkittävästi ryhmän kiinteyteen ja sen edistämiseen uhrautumalla ja tekemällä ryhmän kannalta parhaansa niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. (Helkama, Liebkind & Myllyniemi 2010, 268.)

Ryhmän kiinteyttä voidaan kuvata myös käsitteenä joukkuehenki. Yleisesti joukkuehengellä tarkoitetaan avointa ilmapiiriä, eli kaikkien on mukava mennä harjoituksiin, joukkueessa on mukavia ihmisiä, kaikki auttavat toisiaan ja joukkue toimii yhtenäisesti. Ryhmän ollessa kiinteä se kestää hyvin kiinteyttä alentavia tekijöitä kuten häviämistä. (Hara & Vasarainen 2005, 93.)

### 3.2 Ryhmäytyminen ja ryhmäyttäminen

Ryhmäytymisen tavoitteen oleellisessa osassa on ryhmän jäsenten keskinäinen tunteminen, vuorovaikutus, luottaminen ja viihtyminen. Ryhmäytyminen alkaa varsinaisesti vasta kun ryhmäläiset oppivat tuntemaan toisiaan ja ryhmän yhteisistä säännöistä on sovittu. Prosessi vie aikaa, ja tavoitteena on ryhmäläisten välinen luottamus sekä tuloksia tuottava yhteistoiminta. Ryhmäytyneessä ilmapiirissä ryhmän jäsenet tuntevat olonsa turvallisiksi ja ryhmäläiset kokevat, että saavat olla oma itsensä ilman, että tulevat syrjityiksi. Hyvin ryhmäytynyt joukkue on toimiva, ja yhteiset tavoitteet ovat helpommin saavutettavissa. Ilman hyvää joukkuehenkeä ryhmä ei tule toimimaan kovin kauan. (MAST.)

Turvallisuus on ryhmäytymisen peruselementti. Turvallisuus syntyy ryhmän sisäisestä luottamuksesta, hyväksynnästä, sitoutumisesta ryhmään sekä avoimuudesta. Turvallinen ryhmä tarkoittaa, että ryhmän sisällä on

mahdollisimman vähän tekijöitä, jotka aiheuttaisivat pelkoa, arvottomuuden tunnetta tai häpeää. Turvallisessa ryhmässä jokainen uskaltaa olla oma itsensä. (MAST.)

Kun ryhmäläiset tuntevat paremmin toisensa ja jäsenet tuntevat olonsa turvallisiksi, on hyvä aloittaa ryhmätunteen sekä me-hengen vahvistaminen. Vaihtoehtoina on esimerkiksi erilaisia leikkejä ja luottamusharjoitteita. Erilaisia valmiiksi suunniteltuja toiminnallisia tehtäviä, joiden ansiosta ryhmän sisäinen turvallisuus kasvaa, kutsutaan ryhmäyttämiseksi. Ryhmäyttäminen lähtee usein ryhmän ohjaajasta, jolta vaaditaan taitoa arvioida ryhmälle sopivaa toimintaa. Erilaisia ryhmäyttämisleikkejä on paljon. Niitä löytyy esimerkiksi erilaisesta kirjallisuudesta, josta löytyy tarkat vaiheet leikeille ja kenelle leikit sopivat. (MAST; Aalto 2002, 19.)

### 3.3 Ryhmän sisäinen luottamus

Luottamus kohdistuu usein toisiin ihmisiin, joihin ollaan säännöllisesti yhteydessä esimerkiksi perheeseen, työkavereihin, ystäviin ja joukkueovereihin. Luottamus kasvaa, kun ryhmäläiset tuntevat toisensa paremmin ja uskaltavat rohkeasti kohdata muut jäsenet tasavertaisina ihmisinä. Luottamus vaikuttaa merkittävästi ryhmän sisällä vaikuttavaan ilmapiiriin ja turvallisuuden tunteeseen. Isommassa ryhmässä kuin perheessä tai ystäväpiirissä luottamus perustuu erilaisiin asioihin. Ryhmän jäsenten luottamus syntyy usein yhteisten kokemusten kautta tai se voi perustua ryhmäläisten väliseen riippuvuuteen. Ryhmässä jäsenten tulee luottaa toisiinsa myös siinä, että yhteinen tavoite tulee saavutettua ja jokainen hoitaa oman panoksensa ryhmässä. (Marila & Ylinen 2002, 29.)

Ryhmässä luottamus voi kohdistua eri tahoihin esimerkiksi tiettyyn ryhmän jäseneseen, ryhmän johtajaan tai koko ryhmään. Luottamus kohdistuu koko ryhmän, kun yksilö uskoo, että ryhmä ei käytä ketään hyväkseen ja ryhmä toimii rehellisesti sekä luottamuksen arvoisesti. Ryhmän sisäinen luottamus ei synny itsestään, vaan siihen menee aikaa. Luottamus perustuu jokaisen omakohtaiseen kokemukseen. (Marila & Ylinen 2002, 29.)

### 3.4 Kiusaaminen ryhmässä

Jos ryhmä ei ole ryhmäytynyt, vaan hajanainen ja turvaton, saattaa ryhmän sisällä ilmetä kiusaamistapauksia. Kiusaamisella tarkoitetaan yhteen ja samaan henkilöön toistuvasti kohdistuvaa negatiivista pahan mielen aiheuttamista. Kiusaaminen ei ole kuitenkaan yksiselitteistä, vaan on yleensä henkilön itse kokemaa vääryyttä. Kiusoittelu ja hännäminen voi olla jonkun mielestä leikkiä kun taas toinen kokee sen kiusaamisena. (Kirves 2014.)

Ryhmän ulkopuolelle jääminen, ryhmässä suoranainen kiusaaminen, merkitsevät katseet ja vihjailevat sanat jättävät syviä jälkiä itsetuntoon. Hylätyksi tuleminen ja syrjäytyminen vaikuttavat erityisesti kehitysvaiheessa olevaan nuoren elämään. Onkin tärkeää, että kiusaamistapauksiin puututaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta kiusatulle ei syntyisi pitkäaikaisia traumoja. Pitkäaikainen kiusaaminen voi aiheuttaa nuorella itsearvostuksen ja minäkuvan romahtamista. Hyvin ryhmäytynyt joukkue voi taas toimia nuoren ”suojamuurina” tulevaisuutta varten (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Aalto 2002, 5).

### 3.5 Ohjaajan rooli

Ohjaaja vaikuttaa koko ajan ryhmän turvallisuuteen toiminnallaan ja olemuksellaan. Hyvän turvallisen ilmapiirin luomiseksi ohjaajan olisi aistittava herkästi kielteiset tunteet ryhmässä ja pyrittävä purkamaan ne mahdollisimman nopeasti. Ohjaajana ei tule myöskään unohtaa myönteisen palautteen antamista ryhmäläisille niin yksilöllisesti kuin koko ryhmällekin. Myönteisen palautteen antaminen on keskeisimpiä toisen kunnioittamistapoja. (Aalto 2000, 74 - 76.)

Erityisesti nuorten kanssa työskenneltäessä on huomioitava, että nuoreen suhtaudutaan myönteisesti ja kannustavasti sekä ohjaajana pyritään olemaan helposti lähestyttävä, jotta nuoren ja ohjaajan välille syntyisi luottamuksellinen suhde. Ohjaajan tehtävänä on huomioida joukkueen jäsenet niin yksilöinä kuin ryhmänäkin. (Horppu, Nurmiranta & Leppämäki 2009, 85.)

## 4 NUORUUS

Siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen kutsutaan nuoruudeksi. Tarkkaa ikävuosia nuoruudelle on vaikea määrittää. Nuoruuteen liittyy monet muutokset, joista osa on fyysistä kasvua, osa sosiaalisia muutoksia ja osa ajattelun kehittymistä. Nuori alkaa myös yhä enemmän ohjata itse omaa kehitystään. Nuoruuden valinnat tuovat pohjaa elämälle, jollaista halutaan aikuisena elää. Nykyaikana nuoruus jatkuu entistä pidemmälle kuin esimerkiksi sata vuotta sitten, esimerkiksi ensimmäinen lapsi saadaan ja ensimmäinen työpaikka aloitetaan huomattavasti myöhemmällä iällä. (Ahonen ym. 2014, 142.)

Nuoruudessa persoonallisuusrakenteet kehittyvät ja vakiintuvat. Myös psyykkinen kasvu on voimakasta, mutta kasvussa saattaa olla myös ajoittaisia taantumia. Taantumien myötä esimerkiksi aiemmat traumat tulevat työstä uudelleen. Nuoruusiässä persoonallisuus muuttuu ratkaisevalla sekä lopullisella tavalla, johon vaikuttavat muun muassa aikaisemmat kehitysvaiheet, nuoren ja ympäristön välinen vuorovaikutus sekä jokaisen oma pyrkimys kohti aikuisuutta. (Aalberg & Siimes 2007, 67.)

### 4.1 Sosiaaliset suhteet nuoruudessa

Nuoruudessa vanhemmat ja perhe alkavat jäädä taka-alalle ja nuori alkaa itsenäistymään, kun taas ikätovereiden kanssa solmittujen suhteiden merkitys kasvaa. On tutkittu paljon, että vanhempien kasvatustavoilla ja -käytännöillä on yhteys nuoren omiin toimintatapoihin sekä omaan ajatteluun. Nuoret omaksuvat myös kavereiltaan monia ajatuksia ja malleja. (Ahonen ym. 2014, 148.)

Sosiaaliset taidot eivät kuvaa vain nuoren kykyä selvitä sosiaalisista kanssakäymisistä vaan enemmän hänen persoonaansa. ”Ihmisen omaksumissa sosiaalisissa taidoissa näkyy hänen kykynsä arvostaa ja kunnioittaa muita, kykynsä ottaa huomioon heidän oikeutensa ja kykynsä käyttäytyä sovittujen sääntöjen mukaan. Rakentava sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa edellyttää monia ominaisuuksia kuten tervettä itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, harkintaa, kykyä

kontrolloida ja arvioida omaa käytöstään, empatiaa.” Sosiaalisuus on halua olla muiden ihmisten seurassa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24, 50.)

#### 4.2 Ryhmän vaikutus nuoreen

Nuoren sosiaalisen identiteetin kehittymiselle, hyvinvoinnille sekä suhteiden oppimiselle ryhmän merkitys on erittäin keskeinen. Hyvässä ryhmässä nuori saa tuntea olonsa hyväksytyksi ja tuntee kuuluvansa johonkin. Nuorelle on tärkeää ja hänellä on oikeus tuntea olonsa turvallisesti, arvostetuksi ja kuulluksi. Turvallisuudella tarkoitetaan nuoren omaa kokemusta siitä, onko ryhmässä hyvä olla. Turvallisessa ryhmässä ei tarvitse jännittää tulevana nolatuksi tai pohtia uskaltaako osallistua tai yrittää. Turvallisessa ryhmässä jokainen jäsen tuntee olevansa arvokas juuri sellaisena kun on. Turvallisuus pohjautuu toisten tuntemiseen. (Markkanen 2012, 4 - 5.)

Ihmisellä on yhteenkuuluvuuden tarve ja halu tulla hyväksytyksi sekä kuulua johonkin ryhmään. Ryhmän jäsenyys tyydyttää monia tarpeita, luo elämälle tarkoitusta ja tukee arvoja, minkä takia jäsenyys koetaan usein palkitsevana. Ryhmässä opitaan toimimaan toisten ihmisten kanssa ja reagoimaan asioihin sekä kunnioittamaan toisia ihmisiä ja heidän erilaisuuttaan. (Kalliopuska 1995, 52 - 53.)

Ryhmässä nuorella on mahdollisuus kehittää sosiaalisia taitojaan. Ryhmän nuoria tekee entistä samankaltaisemmiksi mallioppiminen, ryhmän normit sekä jäsenten painostus näiden noudattamiseen. Normit vaikuttavat erityisen voimakkaasti nuorten toimintaan, koska nuorilla arvot ja ajattelu eivät ole vielä niin vakiintuneita kuin aikuisilla. Joukkueetoverit toimivat malleina ryhmän toisille jäsenille - sekä hyvässä että pahassa. Nuoret hakeutuvat myös usein tietynlaisiin ryhmiin, jolloin esimerkiksi toisen persoonallisuus ratkaisee. (Ahonen ym. 2014, 167.)

Harrastaja ei voi valita oman joukkueensa jäseniään, joten joukkueen sisälle syntyy helposti pienempiä kaveriryhmiä. Joukkueen sisälle syntyneet ryhmät eivät ole haitaksi, jos ryhmät tulevat hyvin toimeen keskenään eikä kukaan jää ulkopuoliseksi.

## 5 KILPACHEERLEADING

Kilpacheerleading on monipuolinen joukkueurheilulaji, joka sisältää eri taito- ja ikätasoja sekä eri osa-alueita. Kilpacheerleading jaetaan kahteen eri alalajiin: cheeriin ja tanssiin, joissa molemmissa on omat piirteensä sekä kilpailusarjansa. Cheersarjoihin kuuluvat ilma-akrobatia eli erilaiset pyramidit, nostot ja heitot, permantoakrobatia, kannustushuudot, hypyt sekä tanssiosuudet. Tanssisarjat koostuvat nimensä mukaisesti erilaisista tanssiosuuksista. Seurassamme ei ole yhtään cheertanssijoukkuetta, joten keskityn opinnäytetyössäni cheer-puoleen. (Kallonen 2005, 128 - 129.)

Suomessa järjestetään cheerleading-kilpailuja kolmessa eri taitotasossa, jotka ovat alkeis-, edistyneet- ja SM-taso. Kilpailuja järjestetään kolmessa eri ikäluokassa: minit 7 - 13-vuotiaat, juniorit 12 - 16-vuotiaat sekä seniorit yli 15-vuotiaat. Cheerleadingia voi harrastaa myös harrastemielessä ilman kilpailemista ja laji onkin vauhdikas joukkueurheilulaji, joka sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Cheersarjassa kilpailevat suorittavat noin 2.30 minuutin ohjelman 12 m x 14 m turvamatolla ja kilpailusuorituksen on oltava teknisesti vaikea, nopeatempoinen, yhdenaikainen sekä puhtaasti suoritettu. Kilpailuissa joukkueen maksimikoko on sarjasta riippuen 20 - 24 henkilöä. (Suomen cheerleadingliitto.)

Black Diamond cheerleaders ry on vuonna 2013 perustettu vain kilpacheerleadingiin painottuva seura. Black Diamond cheerleaderseissä eli BDC:ssä on harrastajia tällä hetkellä noin 150 ja valmentajia on kaksikymmentä, mukaan lukien apuvalmentajat. Vaikka seura on uusi, on valmentajille monen vuoden kokemus lajin parissa. BDC on ainoa Kymenlaaksolainen cheerleadingseura, joka kuuluu Suomen cheerleadingliittoon ja käy liiton kilpailuissa. Seuran tavoitteena on tuoda lajia tunnetummaksi alueellaan ja mahdollistaa yhä useammalle tutustua lajiin. Seuran pääpaino on kilpailemisessa, mutta lajia on myös mahdollista harrastaa ilman kilpailemista seuran harrastejoukkueissa. (Black Diamond cheerleaders 2015.)

Seurassa on tällä hetkellä seitsemän joukkuetta:

**Mikrot** harjoittelevat kerran viikossa lajitaitoja leikkien kautta. Ryhmä on tarkoitettu 5 - 8-vuotiaille. Harrastusta aloittaessa ei aiempaa lajitaustaa vaadita.

**C-minien** joukkue on 8 - 12-vuotiaille tarkoitettu harraste- ja alkeisjoukkue, joka harjoittelee kerran viikossa. Aiempaa lajitaustaa ei vaadita, kuka vain voi halutessaan aloittaa C-mineissä.

**B-minit** käyvät alkeistason kilpailuissa ja harjoittelevat kaksi kertaa viikossa, harrastajat ovat 8 - 12-vuotiaita. B-minit täydentävät joukkuetta seuran C-mineistä tai mikroista.

**A-minit** harjoittelevat kolme kertaa viikossa vaativampia lajitaitoja ja kilpailevat kahdesti vuodessa edistyneet tason kilpailuissa. Iältään harrastajat ovat myös 8 - 12-vuotiaita. Joukkueeseen karsitaan seuran muista minijoukkueista kahdesti vuodessa.

**B-juniorien** joukkue on 12 - 15-vuotiaille tarkoitettu alkeis- sekä harrastetason joukkue, joka käy halutessaan alkeistason kilpailuissa. Joukkue harjoittelee kahdesti viikossa ja aiempaa lajitaustaa ei vaadita.

**A-juniorit** harjoittelevat neljä kertaa viikossa ja kilpailevat kahdesti vuodessa edistyneet tai SM-tason kilpailuissa. Joukkue on tarkoitettu myös 12 - 15-vuotiaille. Joukkueeseen karsitaan seuran muista joukkueista kahdesti vuodessa.

**Seniorit** on yli 15-vuotiaille tarkoitettu joukkue, joka harjoittelee kolme kertaa viikossa ja kilpailee kahdesti vuodessa edistyneet tason kilpailuissa. Joukkueeseen ei ole karsintoja, vaan halutessaan kuka vain iältään sopiva voi aloittaa joukkueessa.

Opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat seniorit eli yli 15-vuotiaiden ryhmä. Joukkueessa harrastaa tällä hetkellä 18 tyttöä, joilla on kaksi valmentajaa. Joukkue on myös äänestänyt ryhmästä kaksi kapteenia, jotka ovat valmentajien apuna ja vetävät venytyksiä ja alkulämmittelyitä. Kapteenit järjestävät myös erilaisia joukkueiltoja, joissa vietetään yhdessä aikaa tarkoituksena tutustua joukkuelaisiin paremmin. Joukkue käy kaksi kertaa vuodessa kilpailuissa, minkä lisäksi on esiintymisiä sekä leirejä. Ryhmään

kuuluu tällä hetkellä tyttöjä, jotka kaikki ovat harrastaneet vähintään kaksi vuotta lajia.

## 6 AIEMPIA TUTKIMUKSIA

Minna Haringin (2003) tutkimuksessa haastateltavana olleet opettajat korostavat ryhmäytymisen tärkeyttä. Opettajat kokivat, että on erittäin tärkeää tulla ryhmässä toimeen toistensa kanssa ja ryhmänä toimiminen nähtiin tavoitteena, mutta myös edellytyksenä. Turvallinen ja viihtyisä ryhmä tuottaa parempia tuloksia. Ryhmäytyminen vaatii sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä itsensä että muiden kanssa toimeen tulemistä. Haringin tutkimuksessa haastateltavana olleet opettajat pitivät ryhmäytymistä sekä sen onnistumista edellytyksenä uuden oppimiselle. Haring myös korostaa tutkimustuloksissaan ryhmäytymisen tärkeyttä ryhmän toiminnassa.

Myös Pitkäsen (2009) tutkimuksessa opinnäytetyössä todetaan, että erilaisilla ryhmäyttämispäivillä on positiivisia vaikutuksia ryhmähenkeen. Tutkimuksen mukaan ryhmäyttämispäivien ansiosta tutustutaan paremmin ryhmäläisiin ja saadaan uusia kavereita. Ryhmäyttämispäivien johdosta myös ryhmän sisäinen jännitys vähenee erilaisten tekemisten ja leikkien takia. Pitkänen kirjoittaa myös tutkimuksessaan, että ryhmäläiset eivät välttämättä itse huomaa pitkällä aika välillä tapahtunutta ryhmäytymistä, mutta tarkemmin katsottuna yhteishenki ryhmässä on parantunut huomattavasti. Ryhmän olisikin hyvä tarkastastella ja keskustella ryhmäytymisestä.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöprojekti alkoi jo keväällä 2014, jolloin aihe valikoitui ja jonka jälkeen aloin pohtimaan miten alan opinnäytetyötäni toteuttamaan. Prosessin edetessä alkoi muodostua tutkimus- ja analyysimenetelmät ja laadullisen tutkimuksen tavoin tutkimuksessa tapahtui paljon muutoksia vielä kirjoitusvaiheessa. Tässä osiossa käsittelen tarkemmin tutkimusmenetelmäni, teemahaastattelua sekä käyttämäni analyysimenetelmää.



## 7.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa aineistoa kerätään luonnollisissa tilanteissa. Laadullisten tutkimusten peruspiirteitä on elämismaailman tutkiminen. ”Laadullisen tutkimuksen ideana on ymmärtää, tulkita ja luoda kuvaava malli tutkittavalle ilmiölle. Tätä varten tarvitaan käsitteellinen kehikko, viitekehys, jonka läpi ilmiöitä eli siitä saatuja havaintoja tarkastellaan.” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164; Pitkäranta 2010, 20.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen määrittäminen ei ole yksiselitteistä, vaan se sisältää lukuisia erilaisia lähestymistapoja sekä analyysi- ja aineistonkeruumenetelmiä. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on, että se on tilannesidonnaista sekä ainutkertaista. Tutkijan on oleellista ymmärtää ja tuoda esiin, myöhempien tulkintojen kannalta, miten jokin asia tai ilmiö liittyy ympäristöönsä. (Pitkäranta 2010, 21; Puusniekka & Saaranen-Kauppinen.)

Laadullinen tutkimus etenee yksityisestä yleiseen, ja siinä on kiinnostuttu useasta samanaikaisesta tekijästä, jotka vaikuttavat lopputulokseen.

Laadullinen tutkimus on muuttuvaa niin, että se muotoutuu tutkimuksen kuluessa. Laadullisessakin tutkimuksessa on kuitenkin pohjalla teorioita ja säännönmukaisuuksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Päätin toteuttaa työni kvalitatiivisena tutkimuksena, koska se sopi hyvin omaan tutkimukseeni. Tutkimukseni kohteena ovat ihmiset, joka on tyypillistä kvalitatiiviselle tutkimukselle. Halusin myös tutkimuksessani päästä lähelle haastateltavien kokemuksia ja tunnemaailma, jotka ovat myös ominaisia piirteitä laadulliselle tutkimukselle. Laadulliselle tutkimukselle tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelu sopi hyvin.

## 7.2 Teemahaastattelu

Yksi tiedonhankinnan perusmuodoista on haastattelu, joka soveltuu moniin tarkoituksiin ja jonka avulla pystytään saamaan syvällistä tietoa. Haastattelu metodina koetaan usein miellyttävänä niin haastattelijan kuin haastateltavankin näkökulmasta. Haastattelu ja keskustelu on luonnollinen tapa toimia, ja haastateltavat tietävät suurin piirtein mitä on odotettavissa. Haastatteliijoilla on myös aavistus, mitä haastattelu edellyttää, miten siihen

valmistaudutaan ja miten se käytännössä toteutetaan. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 11.)

Teemahaastattelussa nimensä mukaisesti haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin joista keskustellaan, eikä valmiita yksityiskohtaisia kysymyksiä tehdä. Teemahaastattelu on syvähaastattelun ja lomakehaastattelun välimuoto eli puolistrukturoitu haastattelu. Haastatteluni teemat muodostuivat kahden tutkimuskysymyksen pohjalta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47 - 48.)

Halusin tietää, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä harrastajilla oli ryhmäytymisestä. Teemahaastattelun koin hyväksi menetelmäksi, koska haastateltavat voivat kertoa ajatuksistaan hyvin vapaasti toisin kuin esimerkiksi kyselylomakkeissa, joissa mielipiteet olisi saatettu kertoa vain muutamalla sanalla. Haastattelussa voi myös tehdä täydentäviä sekä tarkentavia kysymyksiä, jos haluaa vastauksien olevan laajempia. Haastattelussa harrastajat kertoivat myös paljon omia käytännön esimerkkejä. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 75.)

Aluksi olin ajatellut toteuttaa haastattelun yksilöhaastatteluna, mutta lopulta päädyin ryhmähaastatteluun, jonka nauhoitin. Halusin herättää keskustelua, koska aihe on tärkeä. Ryhmässä keskustellessa myös ryhmäläiset voivat saada uusia näkökulmia ja ajatuksia aiheesta ja näin keskustelua voi syntyä enemmän ja se voi olla syvällisempää. Parhaimmassa tapauksessa keskustelu voi olla osa ryhmäytymistä ja joukkuehengen kasvatusta. Näiden asioiden takia toteutin haastattelun ryhmissä. Ajatuksena oli mahdollistaa kaikille puheenvuoro haastattelun aikana, jonka takia jaoin ryhmän kolmeen pienempään ryhmään. Haasteeksi koin, että kaikki eivät osallistu keskusteluun ryhmässä tai eivät halua tuoda oikeita mielipiteitään esiin muiden kuullen. Ryhmähaastattelussa tarpeen vaatiessa jaoin puheenvuoroja, jos vaikutti etteivät kaikki pääse sanomaan omia mielipiteitään. Ryhmässä haastattelu sujui mielestäni hyvin avoimen ilmapiirin takia, jolloin kaikki saivat sanoa omat mielipiteet.

Haastattelussa tarkoituksena oli luoda mahdollisimman rento ilmapiiri, jotta saisimme mahdollisimman paljon luontevaa keskustelua aikaiseksi. Rentoa ilmapiiriä edesauttoi, että haastattelija sekä haastateltavat olivat entuudestaan tuttuja toisilleen. Keskustelemme yleensä harjoitusten aluksi harrastajien kanssa kuulumisia sekä käymme suunnitelman läpi päivän harjoituksista,

joten juttelimme myös nyt aluksi yleisesti. Sen jälkeen aloitin teemahaastatteluni pienemmän ryhmän kanssa. Haastattelussa keskustelut olivat hyvin luontevia sekä rentoja, ja kaikki harrastajat toivat vähintään kerran omia mielipiteitä esiin. Haastattelut harrastajille toteutin pukuhuoneissa, jotka tiloina eivät olleet välttämättä parhaita paikkoja haastattelulle, mutta toimivat kuitenkin. Harrastajien haastattelut toteutin kolmena päivänä niin, että ryhmä pääsi heti haastateltavaksi alkukuulumisten jälkeen. Valmentajien haastattelun toteutin valmentajapalaverin lopuksi, joka pidettiin erään valmentajan kotona. Koin, että kaikki haastattelut olivat onnistuneita ja että sain kaikista joitain uusia ja erilaisia mielipiteitä. Kaikki haastattelut äänitin tabletilleni, ja ne kestivät keskimäärin 20–30 minuuttia.

### 7.3 Analyysimenetelmä

Analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä teemoittelua. Teemoittelu on luonteva analysointityyli teemahaastattelulle. Teemoittelua käytetään laadullisen tutkimuksen aineiston pilkkomisessa eri aiheiden mukaan. Teemoittelu muistuttaa luokittelua, mutta lukumäärien sijaan siinä korostuvat teeman sisältö. Teemojen alle jaetaan haastattelusta kommentteja siitä mitä asioita siihen katsotaan sisältyvän. Teemat voivat olla teemahaastattelussa käytettyjä teemoja tai ne voivat olla täysin uusia teemoja, jotka syntyvät litterointia lukiessa. Itse käytin teemoina asettamiani tutkimuskysymyksiä, joiden mukaan jaoin teemahaastattelusta saamaani aineistoa. Halusin asettaa teemani tutkimuskysymyksien pohjalta, jotta varmistuisin että saan juuri näihin kysymyksiin vastaukset. (Ks. opinnäytetyöpankki; Puusniekka & Saaranen-Kauppinen.)

Haastattelun jälkeen litteroin eli puhtaaksikirjoitin sanasanaisesti ryhmähaastattelut. Tiesin, että litterointiin menee paljon aikaa, mutta se oli paljon työläämpää kuin olin kuvitellut. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä noin 50 sivua pistekoolla 12 eli reilu kymmenen sivua per haastattelu.

Ryhmähaastatteluja oli yhteensä kolme harrastajilta ja yksi ryhmähaastattelu valmentajilta. Litteroin koko haastattelun jättäen kuitenkin epäoleelliset aiheet litteroinnin ulkopuolelle. Epäoleelliset kohdat olivat keskustelua, joissa haastateltavat puhuivat täysin aiheen vierestä ja joka ei ollut mitenkään oleellista tietoa tutkimukseni kannalta. Litteroituani kaikki haastattelut poistin

äänitykset suojatakseni haastateltavien yksityisyyttä. Yksityisyyttä suojatakseni litteroidessakaan en kirjoittanut haastateltaville mitään nimiä. En kokenut lopputuloksen kannalta tärkeäksi merkitä koodinimiä haastateltaville.

Litteroinnin jälkeen luin tekstiä useaan otteeseen läpi ja aloin jaottelemaan vastauksia aihepiireittäin. Jokaisen tutkimuskysymyksen alle tuli aihepiiriin sopivia vastauksia, jolloin vastausten vertailu ja analysointi oli helpompaa. Lähdin analysoimaan vastauksia tarkemmin teemojen alle. Etsin vastauksista yhdistäviä ja mahdollisesti erottavia tekijöitä.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä osiossa tuon esiin harrastajien ja valmentajien kokemuksia ja ajatuksia ryhmäytymisestä. Harrastajat sekä valmentajat saivat tuoda ajatuksia esiin omin sanoin ryhmässä. Tutkimustulokset on jaoteltu teemoittain, jossa aihepiirejä tarkastellaan ja analysoidaan tarkemmin. Olen tuonut osan litteroiduista teksteistäni elävöittämään työtäni tutkimustuloksiin. Valitsin litteroiduista haastatteluista mahdollisimman erilaisia vastauksia kuvaamaan ydinasiat haastateltavien sanomisista.

### 8.1 Harrastajien ja valmentajien ajatuksia ryhmäytymisestä

Teemahaastatteluni aloitin keskustelemalla haastateltavien kanssa alkuun ryhmäytymisestä ja siitä, miten sitä on toteutettu joukkueessa. Harrastajien omat kokemukset ryhmäytymisestä olivat positiivista yhdessä tekemistä. Harrastajat miettivät hetken yhdessä, mitä ryhmäytyminen on ja mitä kaikkea se pitää sisällään. Kommentteja tuli esimerkiksi:

*Tutustutaan siis paremmin joukkuekavereihin.*

*Joukkueillat ja leirit*

Valmentajien kommenteista pystyi huomata, että valmentajat ottivat omalle vastuulleen ryhmäyttämistä ja huolehtivat harrastajista, ettei ketään kiusata. Kommentit kertovat, että valmentajat ovat myös itse paljon mukana ryhmän

toiminnassa eivätkä vain lajivalmennuksessa. Valmentajan tehtävänä on huolehtia, ettei ketään kiusata ja ryhmäyttämisen suurin vastuu on valmentajilla ja ohjaajilla:

*Me ollaa leikitty ja tehty luottamusharjoitteita.*

*Pidetty joukkueilloja ja joukkueöitä.*

*Pidetään huolta ettei ketään kiusata ja kaikki hyväksytään ryhmässä.*

Kysyin harrastajilta ideoita siitä, mitä ryhmäytymisen eteen voisi tehdä. Paljon ryhmäläisiltä tuli ajatuksia erilaisista yhdessä tekemisistä ja vastauksista huomaa, että halutaan viettää joukkuelaisten kanssa aikaa yhdessä muutenkin kuin vain harjoituksissa. Tämä osoittaa harrastajilta sitoutuneisuutta, ei vain lajiin vaan myös joukkueeseen ja ryhmäytymiseen. Vastauksia oli esimerkiksi:

*Ryhmäytymisleikkejä*

*Vaihtelee ryhmii sillee et tulis tehtyy kaikkien kans. (stuntteja eli nostoja)*

*Viettäis muutenkii aikaa ku treeneis.*

*Tehtäis kaikkee kivaa vapaa-aja*

Lopuksi kysyin, onko joukkueessa tehty ryhmäytymisen eteen töitä ja mitkä ovat olleet omasta mielestä parhaita ryhmäytymiskeinoja. Joukkueillat, leirit ja kilpailut tulivat useimmin esiin parhaimpina ryhmäytymiskeinoina. Yhteiseksi asetettu päämäärä, josta olemme myös keskustelleet paljon harrastajien kanssa, koettiin hyvin yhdistäväksi tekijäksi joukkueen keskuudessa. Kun on yhdessä sovittu tavoite, jonka kaikki haluavat yhdessä saavuttaa, koetaan se positiivisella tavalla yhdistäväksi tekijäksi:

*Joo, ryhmäytymist on kyl tehty paljo.*

*Joukkueillas tuli ainekii tosi paljon lisää yhtenäisyyttä.*

*Ja se yhdistää ihmisii aika paljon ku on se yhteinen päämäärä ja sit kaikki yrittää päästä siihen tavoitteeseen.*

*Nii ja kaikki tekee parhaansa sen (tavoitteen) eteen ku ei kukaa halua mennä rikkinäisel joukkueel kisoihin.*

*Nii ja mä koen et itsessää ne kisat parantaa sitä joukkuehenkeä, mitä enemmän on kisoja takana ni sitä parempi on sellain tiiviimpi joukkue.*

## 8.2 Ryhmäytymisen merkitys ryhmätyöskentelyssä

Teemahaastattelussa tuli esiin haastateltavien kokemuksia ryhmäytymisen tärkeydestä. Haastateltavien niin valmentajien kuin harrastajienkin mielestä ryhmäytyminen on erittäin tärkeää. Yksikään haastateltavista ei ollut sitä mieltä, että ryhmäytyminen ei olisi tärkeää ja ryhmäyttämistä ei olisi syytä tehdä. Kommenteista myös huomaa, mitä ryhmäytymisestä seuraa joukkueelle haastateltavien mukaan. Harrastajat tiedostivat myös itse, että ryhmäytyneen joukkueen kanssa ei tarvitse jännittää mitä muut ajattelevat ja että harjoituksissa on mukavampi olla.

*... Helpompi olla treeneissä ja pystyy puhuu muutenkii muille.*

*Uskaltaa pyytää muilta apua.*

*Ja stuntit (pyramidit ja nostot) toimii paremmin ku tuntee ne kenen kaa tekee, ainekii mun mielestä.*

*Luottamus kasvaa*

*Ja ryhmän turvallisuus, kun ei tarte jännittää.*

Kysyin harrastajilta, haluavatko he, että ryhmäyttämistä tehdään ja edesauttavatko itse ryhmäytymistä. Harrastajat olivat kaikki yksimielisiä siitä, että ryhmäytymistä tulisi tehdä koko ajan joukkueen kanssa. Haastateltavat olivat myös sitä mieltä, että ryhmäytymistä ei voi tehdä liikaa. Harrastajat pohtivat omaa panostaan ryhmäytymisen eteen, ja he totesivat, että pelkästään osallistuminen harjoituksiin ja erilaisiin yhteisiin illanviettoihin edesauttaa ryhmäytymistä, koska osallistumalla ryhmäläinen osoittaa muille,

että on kiinnostunut ryhmästä. Kommenteista huomaa myös, että harrastajilla on halu tehdä ryhmäytymisen eteen töitä esimerkiksi kannustamalla muita:

*Ryhmäytyminen on mun mielest tosi tärkeit.*

*Joo, kannustan muita treeneissä.*

*Joo, osallistun treeneihin ja joukkueiltoihin.*

*En syrji ketää tai jätä ulkopuoliseksi.*

Voidaan ajatella myös päinvastoin, että jos ryhmäytymistä ei ole tapahtunut, mitä se merkitsee ryhmän toiminnalle. Haastattelussa en itse ottanut esiin kiusaamista joukkueessa, eikä harrastajiltakaan tullut aiheeseen kommentteja, josta voi päätellä, ettei aihe kosketa heitä tällä hetkellä eli ryhmässä ei esiinny kiusaamista, mutta voidaan ajatella myös, että aihetta ei välttämättä halutakaan ottaa esiin jos siitä on vaikea puhua. Haastattelun teemoja valitessani en kokenut tarpeelliseksi asettaa teemaa kiusaamisesta. Haastatellessani valmentajia eräs valmentaja kertoi ryhmäytymistä edistäväksi tekijäksi, että valmentajan tehtävänä on pitää huolta, ettei ketään kiusata.

### 8.3 Ryhmäläisten välinen luottamus joukkuelajissa

Luottamus auttaa joukkuelaisia niin lajitaidoissa kuin hyväksytyksi tulemisen tunteessa. Luottamus toisiin ryhmäläisiin syntyy ryhmäytymisen kautta ja luottamus tuottaa hyviä tuloksia niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Luottamusta voidaan vahvistaa toisiin ryhmäläisiin erilaisten luottamusharjoitteiden ja leikkien kautta. Luottamus ei ole itsestään selvää, ja menee aikaa, ennen kuin ryhmäläiset voivat luottaa täysin toisiinsa ja tuntea olonsa ryhmässä turvalliseksi ja hyväksytyksi. Valmentajien kommentteissa sana luottamus tuli usein esiin puhuttaessa ryhmäytymisestä:

*Me ollaa leikitty ja tehty luottamusharjoitteita.*

*Tosi tarpeellista (ryhmäytyminen), koska cheer on joukkuelaji, jossa pitää olla luottamus omaan ryhmään.*

*Joo täs lajis tarvii luottamusta toisiin, joka syntyy ryhmäytymisten kautta.*

*Hyvii tuloksii syntyy ku ryhmäläiset on ryhmäytyny ja luottaa toisiinsa.*

## 9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Hyvän tutkimuksen kriteereiksi voidaan olettaa tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus sekä eettinen kestävyys. Eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua. Laadullinen tutkimus ei ole välttämättä laadukasta tutkimusta. Tutkijan on huolehdittava työssään esimerkiksi että tutkimussuunnitelma on laadukas ja valittu tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi on hyvin tehty. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 127.)

Tutkimus voi olla eettisesti hyvä ja luotettava vain, jos tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla. Hyvän tutkimuksen lähtökohtia tutkimusetiikan kannalta katsottuna ovat esimerkiksi, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä ja huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä. Kaikkea tutkimusta tehdessä on myös huomioitava, että tutkimusluvut ovat kunnossa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.)

Pyrin koko opinnäytetyöprosessini ajan toteuttamaan eettistä toimintatapaa: tutkimuslupani oli kunnossa aloittaessani työtäni, toteutin haastattelut anonymisti, litteroitu teksti on myös tehty nimettömästi ja analysoinnin jälkeen hävitin nauhoitetut haastattelut sekä litteroidut tekstit. Litteroin haastattelut sanasta sanaa, ilman että muutin mitään ilmaisuja toisenlaisiksi. Ennen haastattelua kysyin suullisesti jokaiselta haastateltavalta luvan haastatteluun ja varmistin, että jokainen on tietoinen mihin oli ryhtymässä. En kertonut haastateltaville teemahaastattelun teemoja etukäteen, joten he eivät pystyneet pohtimaan vastauksiaan etukäteen. Ajattelen, että näin haastatteluissa tuli harrastajien ja valmentajien omat ajatukset ja kokemukset paremmin esiin, kun niitä ei ollut mietitty etukäteen liian tarkasti.

Haastattellessani en johdatellut vastauksia haluamaani suuntaan, vaan pyrin puuttumaan vasta, jos keskustelu meni täysin ohi aiheen. Haastattelua tehdessä mietin, olisinko saanut parempia tai totuuden mukaisempia tuloksia, jos olisin toteuttanut haastattelut yksilöhaastatteluina. Olisiko haastateltavat uskaltaneet puhua aiheista mistä ei nyt puhuttu haastattelujen aikana tai olisiko tullut enemmän eriäviä mielipiteitä. Jälkeenpäin koen kuitenkin, että



ryhmähaastattelu oli tässä paras vaihtoehto, koska halusin aiheuttaa enemmän keskustelua, joka ryhmässä onnistui hyvin haastateltavien innostaessa toisiaan puhumaan.

Teemahaastatteluni kysymykset oli rakennettu tutkimuskysymyksieni perusteella, joten tutkimuksessa saatiin niitä vastauksia, joita oli lähdetty hakemaan. Työn luottamuksellisuutta arvioidessa tulee ottaa huomioon, että haastateltavina on ollut vain yhden joukkueen harrastajia ja yhden seuran valmentajia. Ryhmytyimisestä ei siis voi saada yleistettävää kokonais kuvaa. Itse haastattelijana olin vielä kokematon, mikä voi vaikuttaa haastattelun luotettavuuteen.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimusongelmanani oli selvittää, millaisia ajatuksia kilpacheerleadingharrastajilla ja -valmentajilla oli ryhmytyimisestä sekä mikä merkitys ryhmytyimisellä on ryhmän toiminnassa. Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu antoi tähän hyvin vastauksia, kun tutkimuksen kohteen oli ihmisen ajatukset ja kokemukset. Opinnäytetyön tutkimustuloksista voidaan päätellä, että ryhmytyminen on tärkeää niin harrastajien kuin valmentajienkin näkökulmasta katsottuna. Ryhmytyminen koettiin oleellisena osana ryhmän toimintaa. Samoin kuin Haringin (2003) tutkimuksessa opettajien mielestä hyvin ryhmytynyt ryhmä tuottaa hyviä tuloksia myös haastattelemani valmentajat olivat samaa mieltä. Joukkueen nuorilta tuli positiivisia kommentteja ryhmään kuulumisesta ja he kokivat tärkeäksi tulla hyväksytyksi porukkaan. Harrastajien mielestä heidän joukkue on turvallinen ryhmä, jossa on mukava harrastaa. Tästä voidaan päätellä, että joukkue on jo ryhmytynyt keskenään ja joukkuehenki on hyvä.

Opinnäytetyöprosessin aikana koin ammatillista kasvua. Opin erilaisia tiedonhankintamenetelmiä ja uutta suhtautumista nuorten ryhmytymiseen ja heidän toimintaan ryhmässä. Etsiessäni teoretietoa ja perehtyessäni kunnolla aiheeseen sain paljon uudenlaista näkökulmaa nuorten kanssa työskentelyyn, vaikka olenkin valmentanut nuoria jo useamman vuoden. En ole aiemmin toteuttanut näin laajaa tutkimusta ja aiheena teemahaastattelukin oli ennen opinnäytetyöni aloitusta täysin vieras. Vaikka tutkimuksen toteuttamiseen ja

analysoimiseen meni paljon aikaa, oli opinnäytetyöprosessi hyvin opettavainen.

Mahdollinen jatkotutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa esimerkiksi ryhmässä, jossa minkäänlaista ryhmäytymistä ei ole vielä tapahtunut. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia ryhmäytyneen ryhmän vastapainoksi ryhmää, jossa tapahtuu kiusaamista. Omassa opinnäytetyössäni poikkesin vain hiukan aihetta koskien kiusaamista ryhmän sisällä, joten aiheena kiusaaminen voisi olla mielenkiintoinen jatkotutkimus. Tutkimusta tehdessäni tuli mieleeni myös, että olisi mielenkiintoista tutkia ja verrata esimerkiksi eri-ikäisten joukkueiden ryhmäytyneisyyttä. Miten eri-ikäisten lasten ja nuorten joukkueet ovat ryhmäytyneet ja miten ryhmäytettävien ikä tulee ottaa huomioon?

Haastatellessani harrastajia yllätyin positiivisesti huomattessani, että joukkue on omasta mielestään ryhmäytynyt jo hyvin ja he kokevat joukkueen turvallisesti ryhmäksi, jossa voivat olla oma itsensä. Olen keskittynyt valmentajana ryhmäytymiseen ja ryhmäyttämiseen esimerkiksi järjestämällä erilaisia joukkueiltoja, leirejä, tekemällä erilaisia ryhmäytymisleikkejä, keskustelemalla joukkueen yhteisistä tavoitteista sekä tekemällä yhdessä harrastajien kanssa joukkueen säännöt. En ole joutunut koskaan puuttumaan valmentajana kiusaamistapauksiin tässä yli 15—vuotiaiden ryhmässä. Vaikka aina ei tässä joukkueessa ole ollut hyvä joukkuehenki, niin kiusaamista ei ole kuitenkaan ollut.

Olen itse huomannut, että joukkue voisi kuitenkin olla vieläkin ryhmäytyneempi ja joukkuehenkeä alentavia tekijöitä ovat esimerkiksi jos harrastajia on paljon poissa treeneistä. Meillä on ollut joukkueen sisällä useita loukkaantumisia sekä muita pitkäaikaisia vammoja, jotka ovat haitanneet treenaamista. Jos harjoituksista puuttuu paljon harrastajia, alentaa se myös muiden motivaatiota harjoitella kilpailuihin vajaalla joukkueella. Alhainen motivaatio näkyy ryhmäläisten mielialana. Kilpacheerleading on joukkuelaji, jossa jokainen harrastaja on tärkeä ja jokainen poissaolo vaikuttaa kaikkiin.

Joukkueen sisälle on muotoutunut selkeästi ystäväporukoita, mutta harjoituksissa keskustellaan ja ollaan ystävällisiä myös muille kuin omille ystäville. Seurassamme on vain yksi senioriryhmä, joten pääsyvaatimuksia joukkueeseen tuloon ei ole. Se toisaalta alentaa ryhmän kiinteyttä, koska nuoremmilla ikäryhmissä joukkueita on kaksi tai kolme, jolloin kilpaileviin ja

edistyneempiin joukkueisiin kaikkien harrastajien täytyy karsia. Senioriryhmä on myös seuramme selkeästi pienin joukkue. Toisaalta, vaikka joukkueemme on henkilömäärältään pieni, ei se ole ryhmäytymisen esteenä, päinvastoin pienemmässä joukkueessa voi tutustua helpommin toisiinsa.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Anttila, P. 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Sisällön analyysi. Saatavissa: [http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/02\\_tutkimisen\\_taito\\_ja\\_tiedon\\_hankinta/09\\_tutkimusmenetelmat/30\\_sisallonanalyysi](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/30_sisallonanalyysi) [viitattu 24.2.2015].
- Björnsne, R., Grahm, Å. & Rostvall, B. 1981. Ryhmä. Insinööritieto Oy.
- Black Diamond cheerleaders. 2015. Saatavissa: <http://www.bdc.fi/> [viitattu 14.3.2015].
- Cheerleading. Suomen cheerleadingliitto. Saatavissa: [http://scl.fi/?page\\_id=736](http://scl.fi/?page_id=736) [viitattu 18.2.2015].
- Hara, A. & Vasarainen, J. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Haring, M. 2003. Esi- ja alkuopettajien pedagogisen ajattelun kohtaaminen. Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_952-458-372-0/urn\\_isbn\\_952-458-372-0.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_952-458-372-0/urn_isbn_952-458-372-0.pdf) [viitattu 4.4.2015].
- Helkama, K., Liebkind, K. & Myllyniemi, R. 2010. Johdatus sosiaalipsykologiaa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.
- Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiraanta, H. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Kallonen, K. 2005. Go fight win. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kelttikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WS Bookwell Oy.

Kielijelppi. 2010. Helsingin yliopisto. Saatavissa: [https://www.mit.jyu.fi/agora-center/inbct/lnBCT11/luottamus\\_ja\\_vuorovaikutus.pdf](https://www.mit.jyu.fi/agora-center/inbct/lnBCT11/luottamus_ja_vuorovaikutus.pdf) [viitattu 16.4.2015].

Kirves, L. 2014. Kaverisuhteet ja kiusaaminen. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/perhe-ja-kehitysymparisto/kaverisuhteet-ja-kiusaaminen> [viitattu 6.4.2015].

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Saatavissa: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori\\_on\\_yksinainen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_on_yksinainen/) [viitattu 4.4.2015].

Marila, E. & Ylinen, A. 2002. Luottamus vuorovaikutuksessa. Jyväskylän yliopisto Saatavissa: [https://www.mit.jyu.fi/agora-center/inbct/lnBCT11/luottamus\\_ja\\_vuorovaikutus.pdf](https://www.mit.jyu.fi/agora-center/inbct/lnBCT11/luottamus_ja_vuorovaikutus.pdf) [viitattu 14.4.2015].

Markkanen. E. 2012. Kuulun ryhmään, tulen kuulluksi. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: [http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/40ca12da235fb7f09757a7067a3aab41/1424266536/application/pdf/15493454/MLL%20Kuulun\\_www.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/40ca12da235fb7f09757a7067a3aab41/1424266536/application/pdf/15493454/MLL%20Kuulun_www.pdf) [viitattu 16.2.2015].

MAST. Euroopan unioni. Ryhmäytämispas. Saatavissa: <http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf> [viitattu 11.2.2015].

Opinnäytetyöpankki. Teemoittelu. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/teemoittelu> [viitattu 1.4.2015].

Pitkänen, L. 2009. Ryhmäytyminen yläkoulun seitsemäsluokkalaisten kuvaamana. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4386/Pitkanen\\_Laura.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4386/Pitkanen_Laura.pdf?sequence=1) [viitattu 4.4.2015].

Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle. Saatavissa: [https://www.samk.fi/download/13153\\_Laadullisen\\_tutkimuksen\\_tyokirja\\_APitkaranta.pdf](https://www.samk.fi/download/13153_Laadullisen_tutkimuksen_tyokirja_APitkaranta.pdf) [viitattu 3.4.2015].

Puusniekka, A & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavissa: <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>> [viitattu 1.4.2015].

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tamminen, J. 2003. Teamwork. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto> [viitattu 2.4.2015].

## TEEMAHAASTATTELU

Teemat harrastajille:

- Ryhmytymisen sisältö
- Ryhmytymisen tärkeys
- Mielipide ryhmytymisestä
- Edesautatko itse ryhmytymistä
- Oma rooli ryhmässä ja ryhmytymisessä
- Mitä ryhmytymisen eteen voisi tehdä ja mitä sen eteen ollaan tähän mennessä tehty

Teemat toisille valmentajille:

- Ryhmytymisen tärkeys
- Ryhmytymistä edistäviä tekijöitä
- Kuinka usein ryhmytymistä tehdään